



PENGARUH CRONOTYPE TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI DAN SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU

Asep Saepulloh¹, Ratna Rustina^{2*}, Joni³

^{1,2,3}Universitas Siliwangi

e-mail: asepsaepulloh@unsil.ac.id¹, ratnarustina@unsil.ac.id², joni@unsil.ac.id²

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Manusia memiliki dua tipe chronotype (pola individu yang alamiah sebagai pilihan manusia untuk tidur dan bangun) yaitu tipe siang dan tipe malam. Secara singkat tipe siang menyatakan bahwa seseorang lebih memilih beraktifitas di siang hari sedangkan tipe malam lebih memilih beraktifitas di malam hari. Hal tersebut mempengaruhi performansi seseorang dalam berbagai kegiatan, tidak terkecuali dalam belajar. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan / observasi awal diketahui bahwa Siswa Sekolah Dasar hampir 80% hidup dilingkungan pesantren (menjadi santri sekaligus Siswa Sekolah Dasar), permasalahan yang biasanya mereka hadapi adalah kesulitan dalam belajar dan mencerna materi kuliah, karena kegiatan mereka yang padat dengan sekumpulan aktifitas yang padat. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh chronotype, pola belajar terhadap prestasi belajar Siswa Sekolah Dasar. Serta bagaimana cara mengatur pola waktu tidur yang ada, sehingga mengetahui belajar yang tepat berdasarkan tipe chronotype Siswa Sekolah Dasar (Tipe ini diketahui dengan Munich Chronotype Questionnaire/ MCTQ). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelusuran literatur, metode observasi, metode wawancara dan metode kuesioner untuk mengetahui tipe chronotype Siswa Sekolah Dasar. Adapun metode pengolahan dan analisis data menggunakan metode analisis data statistika. Hasil dari penelitian ini sebagian besar siswa memiliki Chronotype tipe pagi, dan pada umumnya siswa dengan Chronotype tipe pagi memiliki prestasi tinggi.

Kata Kunci : Chronotype, Prestasi Belajar, Sekolah Dasar

Abstract

Humans have two types of chronotype (a natural individual pattern as a human choice to sleep and wake up), namely the day type and the night type. In short, the daytime type states that a person prefers activities during the day, while the night type prefers activities at night. This affects a person's performance in various activities, including learning. Based on the results of preliminary research/preliminary observations, it is known that almost 80% of elementary school students live in Islamic boarding schools (being students as well as elementary school students). . Based on the previous description, the purpose of this research is to find out how the influence of chronotype, learning patterns on the learning achievement of elementary school students. As well as how to adjust existing sleep patterns, so that you know the right learning based on the chronotype type of Elementary School Students (this type is known as the Munich Chronotype Questionnaire/MCTQ). The methods used in this study were the literature search method, the observation method, the interview method and the questionnaire method to determine the chronotype type of elementary school students. As for the method of processing and analysis of data using statistical data analysis methods. The results of this study are that most students have morning type chronotype, and in general students with morning type chronotype have high achievement.

Keywords: Chronotype, Learning Achievement, Elementary School

I. PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Dasar di Lingkungan Tasikmalaya ada hampir 80% dari total Siswa Sekolah Dasar yang ada, hidup di lingkungan pesantren. Kondisi tersebut

menyebabkan mereka harus mampu mengatur waktu antara aktifitas di sekolah dengan aktifitas pesantren. Oleh karena itu tidak jarang prestasi belajar mereka tidak begitu memuaskan. Berdasarkan penelusuran literatur yang ada, maka diperoleh banyak faktor yang

menentukan prestasi belajar siswa salah satunya cara atau metode belajar, juga waktu belajar yang tepat sesuai dengan kondisi Siswa Sekolah Dasar tersebut.

Siswa Sekolah Dasar dalam upaya untuk belajar mempunyai waktu-waktu tersendiri yang dianggap nyaman dalam belajar, tapi kebanyakan Siswa Sekolah Dasar mengeluh kan hasil kemampuan mereka dalam belajar, hal ini terjadi karena Siswa Sekolah Dasar khususnya Siswa Sekolah Dasar yang tinggal di ponpes tidak mengetahui waktu yang tepat untuk belajar. Berdasarkan literature studi diketahui setiap manusia memiliki jenis *chronotype*, *Chronotype* didefinisikan menurut Roenneberg dkk. (2009) sebagai pilihan manusia untuk tidur dan bangun. Ada dua tipe *chronotype* yaitu *early-type* (tipe pagi/siang) dan *late-type* (tipe malam). Pada penelitian ini, akan mengkaaji hubungan antara tipe *chronotype* Siswa Sekolah Dasar dengan prestasi belajar dilihat dari waktu belajar. *Munich Chronotype Questionnaire* (MCTQ) yakni kuesioner yang digunakan untuk mengetahui *chronotype* seseorang, MCTQ ini sebagai alat pengumpulan data dan merupakan alat ukur yang menentukan *chronotype* santri.

Circadian adalah perubahan fungsi-fungs tubuh pada diri manusia yang terjadi dalam satu hari. Karena perubahan fungsi-fungsi tubuh tersebut mengikuti satu ritme tertentu, maka konsep circadian ini lebih dikenal dengan sebutan ritme circadian (*circadian rhythm*). Tayyari dan Smith (1997) mendefinisikan ritme circadian sebagai proses-proses yang saling berhubungan yang dialami tubuh untuk menyesuaikan dengan perubahan waktu selama 24 jam. Senada dengan definisi tersebut, Roger dan Colligan (1997) mendefinisikan ritme circadian sebagai suatu ritme tubuh yang "ups" dan "down" yang secara teratur dalam rentang waktu kurang lebih 24 jam. Fungsi-fungsi tubuh yang dimaksud antara lain suhu badan, tingkat metabolisme, kesiagaan, detak jantung, tekanan darah, pola tidur-bangun, kemampuan mental, dan komposisi kimia tertentu pada tubuh. Fungsi-fungsi tubuh tersebut akan meningkat atau sangat aktif pada siang hari tetapi akan menurun atau tidak aktif pada malam hari atau sebaliknya. Masa selama siang hari disebut sebagai fase ergotropic dimana kinerja manusia berada pada puncaknya, sedangkan masa malam hari disebut fase trophotropic dimana terjadi proses istirahat dan pemulihan tenaga.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa ritme circadian menjadi dasar fisiologis dan psikologis pada siklus tidur dan bangun harian. Ini berarti fungsi dan tahapan fisiologis dan psikologis memiliki suatu ritme yang tertentu selama 24 jam sehari, sehingga ritme circadian seseorang akan terganggu jika terjadi

perubahan jadwal kegiatan seperti perubahan shift kerja. Dengan terganggunya ritme circadian pada tubuh pekerja akan terjadi dampak pada pekerja seperti gangguan gastrointestinal, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan lain.

Chronotype didefinisikan menurut Roenneberg dkk. (2009) sebagai pilihan manusia untuk tidur dan bangun. Ada dua tipe *chronotype* yaitu *early-type* (tipe pagi/siang) dan *late-type* (tipe malam). Salah satu ciri *early-type* dan *late-type* yang ada dalam pertanyaan *Munich Chronotype Questionnaire* (MCTQ) adalah jika responden tidur lebih lama pada hari libur dibandingkan hari kerja, atau jika responden sulit untuk bangun pada hari Senin pagi, maka responden termasuk dalam tipe malam (*late type*).

Dengan mengetahui tipe *chronotype* yang mereka miliki, dalam hal ini mengetahui mengenai apakah mereka termasuk tipe malam atau tipe siang. Hal ini berhubungan dengan asumsi jika Anda bangun tidur secara teratur dan merasa segar setelah beranjak dari tempat tidur, atau jika responden memilih untuk tidur lebih awal, maka responden termasuk dalam tipe pagi/siang (*early type*).

Kuhnle, T.K(2006) mengemukakan dalam disertasinya, bahwa *chronotype* seseorang dapat dilakukan dan dianalisis secara kuantitatif. Hal tersebut dilakukan agar pengamatan terhadap tipe *chronotype* lebih terinci. Penelitian lainnya mengenai *Chronotype* diteliti oleh Widyanti, dkk. (2010) untuk melihat dan membandingkan antara *chronotype* pekerja shift dan Siswa Sekolah Dasar di Indonesia.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di SD IT Qoshurul Muhajirin yang berada di Kabupaten Tasikmalaya dan SDN 1 Gunungsari Kabupaten Tasikmalaya.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan meliputi empat tahapan yaitu studi literatur, observasi, wawancara dan pengambilan data dengan kuesioner. Berikut diuraikan teknik pengumpulan data yang digunakan:

1. Studi Literatur

Teknik kepastakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan data, bahan-bahan tertulis dengan cara mempelajari serta membaca buku-buku, tabloid, majalah, artikel, internet dan media lain yang berhubungan dengan

pembahasan masalah yang akan diuraikan dalam penelitian.

2. Wawancara

Pada tahapan ini dilakukan wawancara dengan narasumber terkait dengan penelitian. Salah satunya dengan pihak pesantren atau santri yang bersangkutan, dimana penelitian ini dilaksanakan.

3. Observasi

Pada tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan langsung dilapangan, hal ini dilakukan dengan mendatangi ponpes tempat penelitian.

4. Kuesioner

Pada tahapan ini dilakukan pengambilan data melalui kuesioner penelitian yang telah dirancang dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. kuesioner yang digunakan adalah *Munich Chronotype Questionnaire*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisa data statistika untuk untuk menganalisis seberapa besar hubungan atau pengaruh antara *chronotype*, waktu menghafal dan prestasi belajar Siswa Sekolah Dasar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menjelaskan pengaruh *chronotype* terhadap prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri dan Sekolah Dasar Islam Terpadu. Penelitian ini diawali dengan memberikan kuesioner *Munich Chronotype Questionnaire* kepada siswa kelas V di SD Negeri 1 Gunungsari dan SD IT Qoshurul Muhajirin, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Chronotype* di SD Negeri 1 Gunungsari

No	<i>Chronotype</i>	Jumlah	Persentase
1.	Tipe Pagi	19	73 %
2.	Tipe Malam	7	27 %
Jumlah		26	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa di SDN 1 Gunungsari sebagian besar memiliki *Chronotype* tipe pagi sebanyak 19 orang siswa (73 %) dan 7 orang (27 %) tipe malam.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Chronotype* di SD IT Qoshurul Muhajirin

No	<i>Chronotype</i>	Jumlah	Persentase
1.	Tipe Pagi	20	77 %
2.	Tipe Malam	6	23 %
Jumlah		26	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa di SD IT Qoshurul Muhajirin sebagian besar memiliki

Chronotype tipe pagi sebanyak 20 orang siswa (77%), 6 orang (23 %) tipe malam.

Tabel 3. Prestasi Belajar (Nilai) Siswa berdasarkan *Chronotype* di SDN 1 Gunungsari

	Pagi	Malam	
Tinggi	5	1	6
Sedang	10	5	15
Rendah	4	1	5
	19	7	26

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa di SD Negeri 1 Gunungsari untuk *chronotype* pagi yang mempunyai prestasi tinggi sebanyak 5 orang, prestasi sedang 10 orang, prestasi rendah 4 orang, sedangkan tipe malam yang mempunyai prestasi tinggi sebanyak 1 orang, prestasi sedang 5 orang, dan prestasi rendah 1 orang.

Tabel 4. Pretasi Belajar (Nilai) Siswa berdasarkan *Chronotype* di SD IT Qoshurul Muhajirin

	Pagi	Malam	
Tinggi	9	2	11
Sedang	8	3	11
Rendah	3	1	4
	20	6	26

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa di SDIT *Chronotype* pagi yang mempunyai prestasi tinggi sebanyak 9 orang, prestasi sedang 8 orang, prestasi rendah 3 orang, sedangkan untuk *Chronotype* malam yang mempunyai prestasi tinggi sebanyak 2 orang, prestasi sedang 3 orang, prestasi rendah 1 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik di SD IT maupun di SD Negeri sebagian responden memiliki *Chronotype* pagi sebanyak 73% di SD Negeri dan 77 % di SD IT, dan sebagian lainnya memiliki *Chronotype* malam sebanyak 27 % di SD Negeri dan 23 % di SD IT. Hal ini sesuai dengan pernyataan Carskadon (1998) yang menyatakan bahwa anak-anak cenderung memiliki *Chronotype* pagi dibandingkan kelompok usia lainnya. Menurut Randler dan French (2006) Setiap individu biasanya terjadi ritme sirkadian yaitu terjadinya pergeseran *Chronotype*, biasanya setiap individu mengalami ritme sirkadian sebanyak dua kali. Pertama, terjadinya pergeseran kearah tipe malam selama usia awal pubertas, kedua terjadi pergeseran kembali kearah tipe pagi pada akhir masa remaja. (Roenneberg et al, 2003).

Hasil yang dilihat pada tabel silang antara *Chronotype* dengan prestasi belajar di SDIT

menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *Chronotype* pagi dan mempunyai prestasi tinggi sebanyak 9 orang, sedangkan siswa yang memiliki *Chronotype* pagi memiliki prestasi sedang sebanyak 8 orang, dan siswa yang memiliki *Chronotype* pagi tetapi prestasinya rendah sebanyak 3 orang. Sedangkan untuk tipe *Chronotype* malam yang mempunyai prestasi tinggi sebanyak 2 orang, prestasi sedang 3 orang, prestasi rendah 1 orang.

Hasil yang didapat pada tabel silang antara *Chronotype* dengan prestasi belajar di SD Negeri menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *Chronotype* pagi mempunyai prestasi tinggi sebanyak 5 orang, prestasi sedang 10 orang, prestasi rendah 4 orang, sedangkan untuk tipe *Chronotype* malam yang mempunyai prestasi tinggi 1 orang, prestasi sedang 5 orang, prestasi rendah 1 orang.

Dari hasil yang didapat sebagian besar yang mempunyai prestasi tinggi merupakan siswa yang memiliki tipe *Chronotype* pagi, hal ini sesuai dengan pernyataan Giannotti (1997) bahwa seseorang dengan *Chronotype* pagi memiliki prestasi yang baik, sedangkan pada seseorang dengan *Chronotype* malam cenderung memiliki prestasi belajar yang buruk. Pada penelitian ini terdapat siswa yang memiliki *Chronotype* tetapi prestasinya rendah, hal ini terjadi karena setiap siswa dalam menerima materi pelajaran banyak faktor yang mempengaruhi, baik itu dari internal seperti keadaan fisik dan psikologis, maupun eksternal seperti keadaan lingkungan dan sarana pembelajaran. Pada penelitian ini juga terdapat siswa dengan *Chronotype* malam memiliki prestasi tinggi, hal ini disebabkan karena siswa tersebut memilih waktu belajar di malam hari, dan menurut siswa tersebut, dengan memilih waktu belajar di malam hari materi pelajaran yang sedang dipelajari mudah dipahami karena di waktu malam suasananya hening, sehingga berdampak pada kemampuan kognitif yang baik bagi siswa tersebut.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD IT Qoshurul Muhajirin dan SD Negeri 1 Gunung sari bahwa siswa sebagian besar siswa memiliki *Chronotype* tipe pagi, dan pada umumnya siswa dengan *Chronotype* tipe pagi memiliki prestasi tinggi.

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti *Chronotype* yang dikaitkan dengan mata pelajaran yang paling diminati dan lebih memperhatikan faktor-faktor khusus yang mempengaruhi setiap siswa..

DAFTAR PUSTAKA

- Kuhnle, T.K. (2006) : Quantitative Analysis of Human Chronotypes, Dissertation, University Munchen, Germany.
- Roger R. Rosa and Michael J. Colligan. (1997) : Plain Language About Shiftwork, DHHS (NIOSH) Publication No. 97-145, Ohio.
- Roenneberg, T. Anna, W.J. dan Merrow, M. (2009) : Life between Clocks: Daily Temporal Patterns of Human Chronotypes, Journal of Biological Rhythms, Vol. 18 No. 1, pp 80-90, Munich, Germany
- Tayyari, F. dan Smith, J. L. (1997): Human engineering; Industrial safety; Industrial hygiene, Edisi Pertama, Chapman & Hall, London.
- Widyanti, A. Mahachandra, M. dan Sutralaksana, I.Z. (2010) : Indonesian Chronotype: Comparison between Shift Worker and University Student, Institut Teknologi Bandung, Indonesia.